

75 美味  
家常菜  
料理，  
幸福  
好时光



清晨，傍晚，假期，  
厨房里的爸爸是  
最有爱的爸爸

早餐，晚餐，周末大餐，  
有爸爸的厨房  
是最温暖的厨房

# 爱心厨房

## Hey, 爸爸味儿

### 家常菜

食尚小米 著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

# 爱心厨房

Hey, 爸爸味儿

家常菜

食尚小米 著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

爱心厨房: Hey, 爸爸味儿家常菜 / 食尚小米著. — 北京:  
中国轻工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5184-1189-4

I. ①爱… II. ①食… III. ①儿童-食谱 IV. ①TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第283220号

责任编辑: 王巧丽 朱启铭      责任终审: 劳国强      版式设计: 锋尚设计  
封面设计: 奇文云海·设计顾问      责任校对: 燕 杰      责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16      印张: 16.5

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1189-4      定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695      传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793      传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140486S1X101ZBW



# 目 录

## CONTENTS

### 1 CHAPTER 1 厨房必备工具 .....012

### 2 CHAPTER 2 食材加工方法 .....020



- 01 草莓的清洗 .....022
- 02 胡萝卜的加工 .....022
- 03 胡萝卜蝴蝶的切法 .....023
- 04 胡萝卜丝和末的切法 .....024
- 05 鸡腿去骨及切丁 .....025
- 06 芒果的加工 .....026
- 07 南瓜丁的加工 .....027
- 08 牛肉去除筋膜 .....028
- 09 鱼片的加工 .....028
- 10 芹菜的洗切加工 .....030
- 11 去除梨核 .....031
- 12 去除西红柿皮 .....031
- 13 分离蛋黄和蛋清 .....032
- 14 分割牛扒 .....033



- 15 土豆丝的切法 .....033
- 16 五花肉的加工 .....034
- 17 西红柿的切法 .....034
- 18 西蓝花花冠和花茎的加工 .....035
- 19 鲜虾的加工 .....036
- 20 香菇丁的加工 .....038
- 21 香菇花的切法 .....039
- 22 洋葱的加工 .....040
- 23 鱼的处理 .....040



## 3 CHAPTER

### 早餐 .....042

维生素和蛋白质一个也不能少

- 01 西红柿营养蛋饼 / 西红柿蘑菇蛋饼 + 猕猴桃 + 麦片奶 .....044

暖身又营养的能量早餐

- 02 肥牛乌冬面 / 肥牛乌冬面 + 鲜虾蛋羹 + 嫩尖拌豆腐 .....047

满满优质蛋白和钙质的

- 03 金枪鱼煎蛋三明治 / 金枪鱼煎蛋三明治 + 麦片酸奶 + 蔬菜沙拉 .....050

冬季早餐优选

- 04 厚煎牛肉芝士汉堡 / 厚煎牛肉芝士汉堡 + 无油红薯条 + 草莓酸奶 .....053

口味清淡、Q 弹适口的

- 05 鲜虾小寿司 .....056

自己做才敢放心吃的

- 06 香酥鸡蛋灌饼 / 香酥鸡蛋灌饼 + 水果小丁 + 乌鸡蛋汤 .....059

面条爽滑、牛肉鲜嫩的

- 07 牛肉炒乌冬面 .....062

香中带鲜，营养满格的

- 08 鲜虾小馄饨 / 鲜虾小馄饨 + 杂粮红薯玉米 + 山药拌木耳 .....064

粒粒分明、焦香入味的

- 09 香菇肉臊玉米炒饭 / 香菇肉臊玉米炒饭 + 油醋汁拌小菜 + 西红柿鸡蛋汤 .....067

方便面的健康新吃法

- 10 鲜虾炒面 / 鲜虾炒面 + 柚皮白粥 + 海鲜酱拌白萝卜丝 .....070

就爱这口暖身又暖胃的

- 11 西红柿疙瘩汤 .....073

改良版的糊塌子——

- 12 北极虾西葫芦饼 / 北极虾西葫芦饼 + 味噌豆腐 + 温泉蛋 .....076

多重口感，一吃就有好心情的

- 13 花生酱香蕉面包小方 / 花生酱香蕉面包小方 + 热巧克力 .....079

常态的补钙早餐

- 14 面包小披萨 / 面包小披萨 + 笑脸煎蛋 + 南瓜汤 .....082

蛋白质和钙质双管齐下的早餐

- 15 鸡蛋牛奶煎馒头片 / 鸡蛋牛奶煎馒头片 + 自腌咸蛋 + 鲜虾蔬菜沙拉 .....084



多种组合、怎么都好吃的

- 16 土豆火腿煎饼 / 土豆火腿煎饼 + 凉拌豆芽 + 现磨五谷浓豆浆 .....087

好吃又健康的“能量早餐”

- 17 鸡蛋圆白菜素炒饼 / 鸡蛋圆白菜素炒饼 + 芝麻酱拌四季豆 + 青菜虾皮豆腐汤 .....090

富含多种维生素的

- 18 双色面条 .....093

## 4

### CHAPTER

## 晚餐 .....096

做法健康口味佳的

- 01 咖喱牛肉盖浇饭 / 咖喱牛肉盖浇饭 + 糙米饭 + 凉拌海带丝 + 豆腐丝拌青菜 + 银耳汤 .....098

下饭营养两不误的

- 02 油焖大虾 / 油焖大虾 + 菠菜炒鸡蛋 + 凉拌平菇 + 豆包 + 玉米等杂粮 .....102

一碗香得停不下来的

- 03 五花肉西红柿打卤面 / 五花肉西红柿打卤面 + 蔬菜面码 .....105

奶酪多多的

- 04 鲜虾披萨 / 鲜虾披萨 + 奶酪蔬菜沙拉 + 水果燕麦酸奶 .....108

最香不过这一锅实在的

- 05 卤肉饭 / 卤肉饭 + 海带豆腐汤 + 清炒油麦菜 .....112



清淡和美味可以兼得的

- 06 银耳炒鸡片 / 银耳炒鸡片 + 小花卷 + 凉拌海带腐竹丝 .....115

下饭快手的

- 07 黄金肉臊烧豆腐 / 黄金肉臊烧豆腐 + 花生米拌芹菜胡萝卜 +  
蒜蓉菜心 + 栗子、红薯、发糕等主食 .....118

好吃不长胖的

- 08 海鲜炒面 / 海鲜炒面 + 萝卜丝 + 煎鸡蛋 + 鲜榨橙汁 .....121

块块带骨髓的

- 09 炖羊蝎子 / 炖羊蝎子 + 青椒土豆片 + 紫米馒头 .....124

营养和颜色一样丰富的

- 10 五彩鸭丁 / 五彩鸭丁 + 青笋木耳 + 芝麻烧饼 + 虾皮冬瓜汤 .....127

骨酥肉烂好吃到爆的

- 11 板栗焖鸡翅 / 板栗焖鸡翅 + 素炒三丁 + 杂粮米饭 .....130

连菜带肉带主食，一锅全搞定的

- 12 扁豆焖面 .....133

色泽金黄、鲜美酥脆的

- 13 炸藕盒 / 炸藕盒 + 虾皮菠菜汤 + 卤蛋 .....136

吃不够的家常味儿

- 14 猪肉白菜馅饼 / 猪肉白菜馅饼 + 小葱拌豆腐 + 糖拌西红柿 + 玉米楂粥 .....139

清淡中出鲜味

- 15 清蒸鱼 / 清蒸鱼 + 发面饼 + 芝麻菠菜 .....142

下饭又长劲儿的

- 16 白灵菇牛柳 / 白灵菇牛柳 + 拌圆白菜 + 紫米馒头 .....146

比肉还好吃的

- 17 红烧杏鲍菇 / 红烧杏鲍菇 + 杂粮米饭 + 虾皮菠菜 .....149





每次都吃到盘光碗净的

- 01 鹌鹑蛋红烧肉 / 鹌鹑蛋红烧肉 + 芝麻酱油麦菜 + 红枣玉米发糕 + 桂花绿豆薏米汤 .....154

够火候超入味的

- 02 红烧黄花鱼 / 红烧黄花鱼 + 丝瓜炒鸡蛋 + 香菇油菜 + 玉米发面饼 .....158

蒸出来的牛肉营养不流失

- 03 粉蒸牛肉 / 粉蒸牛肉 + 红烧小蘑菇 + 蜜渍圣女果 + 椒盐烧饼 .....162

荤素搭配好消化的

- 04 小白菜香菇包 / 小白菜香菇包 + 味噌煮蛋 + 现磨核桃豆浆 .....166

在家也能做出外焦里嫩的

- 05 奥尔良烤鸡翅 / 奥尔良烤鸡翅 + 水果捞 + 鸡蛋烙饼 .....170

清淡好滋味的

- 06 鲜虾豆腐丸子 / 鲜虾豆腐丸子 + 清炒红椒青笋片 + 拌茼蒿丝 + 白米饭 .....174

炖到骨酥肉烂的

- 07 红烧排骨 / 红烧排骨 + 清炒油菜 + 西红柿黄瓜鸡蛋汤 + 白米饭 .....178

滋补又解馋的

- 08 花生炖猪手 / 花生炖猪手 + 蒜茸拌黄瓜 + 发面饼 .....182





鲜香浓郁、营养下饭的

- 09 小鸡炖榛蘑 / 小鸡炖榛蘑 + 西红柿炒鸡蛋 + 玉米发糕 + 花生豆浆 .....186

在家也能做出肥瘦相间、外酥里嫩的

- 10 烤羊腿 / 烤羊腿 + 芝麻椒盐火烧 + 清拌菠菜 .....190

略带甜味和淡淡酒香味的

- 11 台式三杯鸡 / 台式三杯鸡 + 南瓜栗子蒸 + 芝麻米饭 .....194

肉味鲜美、不腻不膻的

- 12 手抓羊排 / 手抓羊排 + 石子馍 + 香菇黄瓜洋葱拌菜 + 香菇羊汤 .....198

红薯与牛肉的经典搭配

- 13 红薯炖牛腩 / 红薯炖牛腩 + 姜丝拌豇豆 + 橙汁冬瓜球 .....202

开胃下饭的

- 14 酸菜羊肉 / 酸菜羊肉 + 拌香芹 + 鸡汁焖香干 + 玉米面馒头 .....205

健脾开胃的

- 15 香菇卤蛋红烧鸭腿 / 香菇卤蛋红烧鸭腿 + 拌香干 + 南瓜蒸米饭 .....208

地道北京味儿——

- 16 炸酱面 .....211

营养与美味的完美融合

01 清香柚子茶 .....216

聚会上令人惊艳的

02 草莓巧克力 .....219

好吃停不下口的

03 快手奶香蛋挞 .....222

陪孩子做一款零失败的

04 草莓蛋糕 .....225

亲子 DIY 甜品优选

05 鲜果粒果冻 .....228

润肺消痰的

06 红酒雪梨 .....230

软糯焦香的

07 奶香烤玉米 .....232

提高免疫力的

08 清爽金橘茶 .....234

自制纯天然

09 芒果冰淇淋 .....236



好吃又补钙的

10 老北京鲜奶酪 .....238

一种美食多种搭配的

11 华夫饼 .....241

奶香浓郁、香甜美味的

12 奶酪黄油焗红薯 .....244

口感绵软还能拉丝的

13 奶酪焗芋头 .....246

Q 弹可口的

14 糯米糍 .....248

清甜去火的

15 水果粥 .....250

熬一碗美味又排毒的

16 桃胶雪耳羹 .....252

香甜酥脆、满室飘香的

17 小桃酥 .....254

配方简单、亲子共做的

18 健康小饼干 .....256

嫩滑无敌的

19 杏仁豆腐 .....258

嗓子不舒服，试试

20 盐蒸橙子 .....260

改良版的香酥下午茶

21 椰蓉小球 .....262





# 爱心厨房

Hey, 爸爸味儿

家常菜

食尚小米 著



 中国轻工业出版社



铁皮桶里开花

瑞

# 目 录

## CONTENTS

### 1 CHAPTER 1 厨房必备工具 .....012

### 2 CHAPTER 2 食材加工方法 .....020



- 01 草莓的清洗 .....022
- 02 胡萝卜的加工 .....022
- 03 胡萝卜蝴蝶的切法 .....023
- 04 胡萝卜丝和末的切法 .....024
- 05 鸡腿去骨及切丁 .....025
- 06 芒果的加工 .....026
- 07 南瓜丁的加工 .....027
- 08 牛肉去除筋膜 .....028
- 09 鱼片的加工 .....028
- 10 芹菜的洗切加工 .....030
- 11 去除梨核 .....031
- 12 去除西红柿皮 .....031
- 13 分离蛋黄和蛋清 .....032
- 14 分割牛扒 .....033



- 15 土豆丝的切法 .....033
- 16 五花肉的加工 .....034
- 17 西红柿的切法 .....034
- 18 西蓝花花冠和花茎的加工 .....035
- 19 鲜虾的加工 .....036
- 20 香菇丁的加工 .....038
- 21 香菇花的切法 .....039
- 22 洋葱的加工 .....040
- 23 鱼的处理 .....040



## CHAPTER 3

### 早餐 .....042

维生素和蛋白质一个也不能少

- 01 西红柿营养蛋饼 / 西红柿蘑菇蛋饼 + 猕猴桃 + 麦片奶 .....044

暖身又营养的能量早餐

- 02 肥牛乌冬面 / 肥牛乌冬面 + 鲜虾蛋羹 + 嫩尖拌豆腐 .....047

满满优质蛋白和钙质的

- 03 金枪鱼煎蛋三明治 / 金枪鱼煎蛋三明治 + 麦片酸奶 + 蔬菜沙拉 .....050

冬季早餐优选

- 04 厚煎牛肉芝士汉堡 / 厚煎牛肉芝士汉堡 + 无油红薯条 + 草莓酸奶 .....053

口味清淡、Q 弹适口的

- 05 鲜虾小寿司 .....056

自己做才敢放心吃的

- 06 香酥鸡蛋灌饼 / 香酥鸡蛋灌饼 + 水果小丁 + 乌鸡蛋汤 .....059

面条爽滑、牛肉鲜嫩的

- 07 牛肉炒乌冬面 .....062

香中带鲜，营养满格的

- 08 鲜虾小馄饨 / 鲜虾小馄饨 + 杂粮红薯玉米 + 山药拌木耳 .....064

粒粒分明、焦香入味的

- 09 香菇肉臊玉米炒饭 / 香菇肉臊玉米炒饭 + 油醋汁拌小菜 + 西红柿鸡蛋汤 .....067

方便面的健康新吃法

- 10 鲜虾炒面 / 鲜虾炒面 + 柚皮白粥 + 海鲜酱拌白萝卜丝 .....070

就爱这口暖身又暖胃的

- 11 西红柿疙瘩汤 .....073

改良版的糊塌子——

- 12 北极虾西葫芦饼 / 北极虾西葫芦饼 + 味噌豆腐 + 温泉蛋 .....076

多重口感，一吃就有好心情的

- 13 花生酱香蕉面包小方 / 花生酱香蕉面包小方 + 热巧克力 .....079

常态的补钙早餐

- 14 面包小披萨 / 面包小披萨 + 笑脸煎蛋 + 南瓜汤 .....082

蛋白质和钙质双管齐下的早餐

- 15 鸡蛋牛奶煎馒头片 / 鸡蛋牛奶煎馒头片 + 自腌咸蛋 + 鲜虾蔬菜沙拉 .....084

